

FORMAÇÃO DE IMPACTO EM **GESTÃO EMOCIONAL**

DA CONSCIÊNCIA À INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Há já várias décadas que a investigação e a prática das organizações vem evidenciando a importância da Inteligência Emocional para o sucesso das organizações. Gestores e líderes com elevados níveis de Inteligência Emocional comunicam melhor, têm mais sensibilidade e empatia, e por isso têm avaliações de desempenho superiores assim como são reconhecidos como eficazes pelos seus colaboradores.

Este curso visa capacitar os participantes na aplicação de estratégias e técnicas que permitam gerir melhor os seus estados emocionais e garantir-lhes uma vida pessoal e profissional mais positiva:

- Desenvolver consciência emocional;
- Conhecer o grau de inteligência emocional para gerir as relações sociais e profissionais;
- Técnicas práticas para desenvolver a inteligência emocional;
- Saber utilizar a inteligência emocional.

ESTE PROGRAMA INTERNACIONAL É DIVIDIDO EM 4 MÓDULOS:



MÓDULO 1

A QUÍMICA DAS EMOÇÕES (EXERCÍCIO PRÁTICO TRANSVERSAL)

- Ouvir as Emoções – Expressa-te;
- Autoconsciência – Olha para ti;
- Olhar em volta – Lê o que te rodeia.



MÓDULO 2

O BINÓMIO EMOÇÃO-RAZÃO NAS ORGANIZAÇÕES

- Razão vs. Emoção;
- Conceção Racionalista;
- Conceção Emocionalista;
- A História da Inteligência Emocional;
- O conceito de Inteligência Emocional - As 5 etapas de Daniel Goldman;
- Como desenvolver a Inteligência Emocional ao nível individual;
- Aplicar a gestão Emocional na Relação com os outros - Empatia e Aptidões Sociais;
- A Gestão Emocional nas Organizações;
- Como medir a Inteligência Emocional.



MÓDULO 3

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- A História da Inteligência Emocional;
- O conceito de Inteligência Emocional - As 5 etapas de Daniel Goldman;
- Como desenvolver a Inteligência Emocional a nível individual;
- Aplicar a gestão Emocional na Relação com os outros - Empatia e Aptidões Sociais.



MÓDULO 4

GERIR EMOÇÕES EM AMBIENTE PROFISSIONAL

- A Gestão Emocional nas Organizações;
- Como medir a Inteligência Emocional;
- Relações de poder no seio das organizações;
- O Papel do Líder na gestão das emoções;
- Mapa de Influências.

ESTA FORMAÇÃO DE IMPACTO INCLUI:

- Certificado de participação;
- Os materiais pedagógicos;
- O KIT de Ferramentas Emocionais.



FICHA DE INSCRIÇÃO

Formação em que se inscreve: _____

Datas: ____/____/____

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Nome _____

Data de Nascimento ____/____/____ Nacionalidade _____

Morada _____

Função Actual/Última Função _____

Empregador Actual/Último Emprego _____

Número de Telefone _____ Whatsapp _____

E-mail 1 _____

E-mail 2 _____

DADOS PARA FACTURAÇÃO

Entidade Legal/Nome Completo _____

NIF _____

Morada _____

A INSCRIÇÃO PODERÁ SER FEITA:

- Através do envio por e-mail (hi@okuhuman.com) desta ficha de inscrição preenchida ou
- Através do envio por e-mail (hi@okuhuman.com) dos dados contemplados nesta ficha de inscrição.

